

మంగళవారం
17 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 131
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



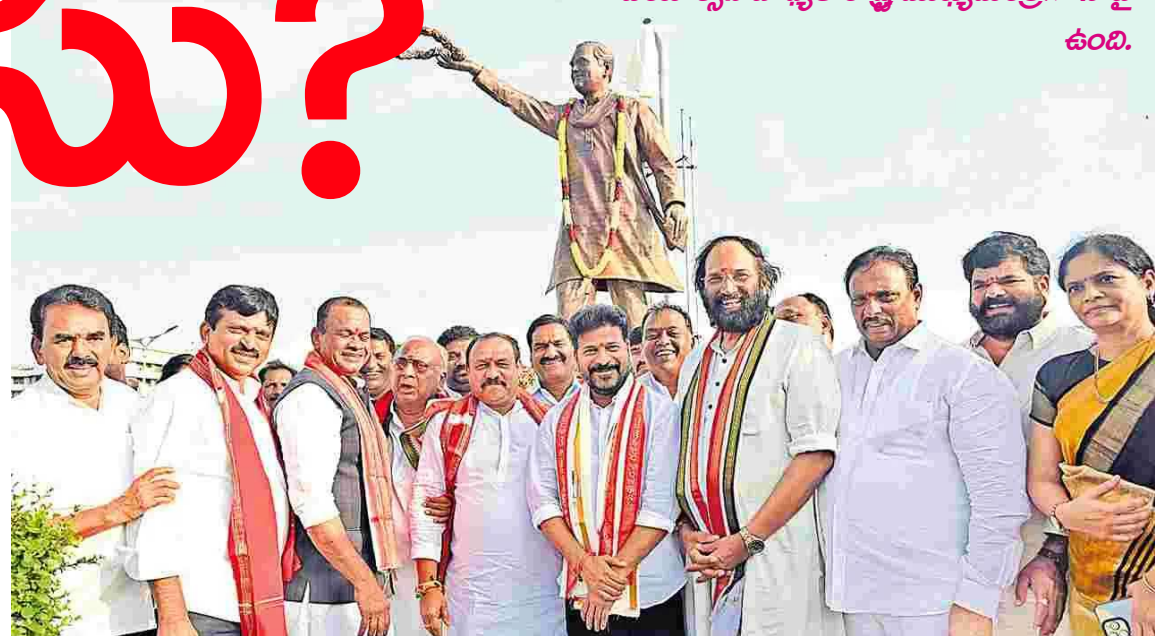
కేరళలో నిపా కలకలం

- మరోసారి మాస్క్ తప్పనిసరి..!
- వైరస్ని అదుపులో చేసేందుకు అధికారులు ముందుజాగ్రత్త చర్యలు
- నిపా వైరస్ జంతువుల నుంచి మనుషులకు స్పాంకుతుంది.

గాంధీల గొప్పతనం తెలుసు?

“ఇది రాజకీయ వేదిక కాదు. కానీ, జరుగుతున్న పరిణామాలు, కొంత మంది మాట్లాడుతున్న మాటలను దృష్టిలో పెట్టుకుని, త్యాగమంటే ఏమిటో రాబోయే తరాలకు, ఈ రోజు చిల్లరమల్లరగా మాట్లాడుతున్నవారికి గుర్తు చేయాలి. నా బాధ్యత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా నాపై ఉంది.

- మీ ఫాంహౌజుల్లో జిల్లేళ్లు మొలిపిస్తాయి.. పదేళ్లలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఎందుకు పెట్టలే?
- ఆ సన్మాని విగ్రహం కోసం ఈ స్థలాన్ని రిజర్వ్ చేసుకున్నాడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చనిపోతే చివరిచూపునకూ వెళ్లే
- ఇంతకంటే దుర్మార్గుడు, నీచుడు భూమ్మీద ఉంటాడా?
- కేసీఆర్పై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ద్వజం
- రాజీవ్ విగ్రహాన్ని కూల్చడానికి ఎవరొస్తాడో రందంటూ సవాల్
- కంప్యూటర్ను పరిచయం చేసినది రాజీవ్ అని తెలుసా?
- అదే లేకపోతే గుంటూరులో ఇడ్లీ వడ అమ్ముకునేటోడివి
- కేసీఆర్ను ఉద్దేశించి ముఖ్యమంత్రి ఎద్దేవా
- సచివాలయం ఎదుట రాజీవ్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన సీఎం



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ గాంధీల గురించి ఈ గాడిదలకు ఏం తెలుసు? అంటూ బీఆర్ఎస్ నేతలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ద్వజం వేశారు. ప్రాణ త్యాగం, పదవుల త్యాగమంటే గాంధీ కుటుంబానిదేనని చెప్పారు. అలాంటి కుటుంబ

వారనుడైన మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని పెడతామంటే.. కూలగొడతామంటున్నారని కేసీఆర్, తదితర నేతలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. “బిడ్డా.. వెయ్యి ఎకరాల్లో ఫాంహౌస్ కట్టుకున్నావ్. అందులో జిల్లేళ్లు మొలిపిస్తా” అంటూ కేసీఆర్ను

హెచ్చరించారు. ‘బీఆర్ఎస్ మిడతల దండు మళ్లీ రాష్ట్రంపైకి వస్తోంది. ఆ దండును మీరు, నేను కలిసి పోలిమేరల వరకు తరిమికొడదాం’ అని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసే స్థలంలో తెలంగాణ తల్లి - మిగతా3లో



సీఎం మమతా బెనర్జీ ఆఖరి ప్రయత్నం సఫలం

- చర్చలకు వైద్యులు అంగీకారం
- సీఎం మమతా బెనర్జీ 5వ ప్రయత్నంలో చర్చలకు సమ్మతం తెలిపిన వైద్యులు
- పూర్తిగా వీడియోగ్రఫీ చేయాలని డిమాండ్
- సీఎస్ పంపిన మెయిల్ కు స్పందించిన వెస్ట్ బెంగాల్ జూనియర్ డాక్టర్స్ ఫ్రంట్

సంక్షేమ హాస్టళ్లలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించండి

- సీఎం రేవంత్ కు హరీష్ రావు బహిరంగ లేఖ
- కేసీఆర్ గారు రాష్ట్రంలో విద్యావ్యవస్థ బలోపేతానికి అనేక చర్యలు తీసుకున్నారు
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి కృషి చేశారు
- పేద, మధ్య తరగతి విద్యార్థులు బాగా చదివి ఉన్నత లక్ష్యాలు చేరుకోవాలనే ఆలోచనతో పెద్ద సంఖ్యలో గురుకులాలను ఏర్పాటు చేశారు.
- గురుకులాల పరిస్థితి మరింత అధ్వాన్నం..



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణలో విద్యావ్యవస్థ రోజురోజుకూ పతనమవుతుందని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు పేర్కొన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో నెలకొన్న సమస్యలను తక్షణమే

పరిష్కరించాలని కోరుతూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి హరీష్ రావు బహిరంగ లేఖ రాశారు. దేశ భవిష్యత్తు తరగతి గదిలోనే నిర్మితమవుతుందన్న మాటలకు అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చిన కేసీఆర్ గారు రాష్ట్రంలో విద్యావ్యవస్థ బలోపేతానికి - మిగతా3లో



నేడు తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం

నిజాం నవాబు తోకముడిచి భారత్ కు లొంగిపోయిన రోజు తెలంగాణ ప్రజలకు తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ అది పరాయి పాలన నుంచి విముక్తి పొందిన దినం సొంతగడ్డపైనే పరాయివారిగా బతుకులిడుస్తున్న ప్రజలు జరిపిన యుద్ధం భూస్వాముల దౌర్జన్యాలు, నిజాం రాజరిక దుర్మార్గ వ్యవస్థ, రజాకర్ల అమానుషాలు తెలంగాణను అణచివేసినా పట్టిపీడించిన అన్ని దుర్మార్గాల నుంచి హైదరాబాద్ సంస్థానం విముక్తి పొందడానికి జరిగిన మహా సంగ్రామమది భారతదేశంలో హైదరాబాద్ సంస్థాన విలీనం చరిత్రాత్మకమైన ఉదంతం నిజాం నవాబు తోకముడిచి - మిగతా3లో



మీరేండుకు భయపడుతున్నారు

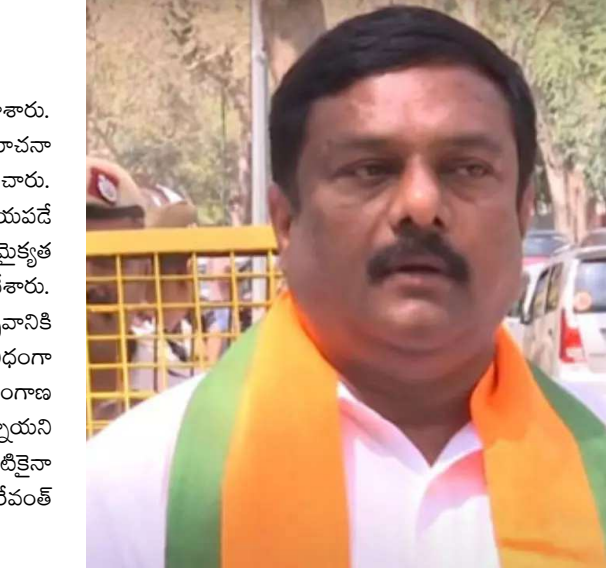
తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాలు నిర్వహిస్తే నేనే పాల్గొంటా.. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ శుభ తెలంగాణ కరీంనగర్ వరద్ గ్రౌండ్ విమోచనోత్సవాలకు సీఎం రావాలి. నిజాం పాలన నుండి విముక్తి కల్పించిన పట్టణ మాకు ముమ్మాటికీ పీఠాననే మేం ఆయన వారసులమే నని ఎంపి, కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే సర్కార్ పట్టణ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తాం. 6 గ్యారంటీలపై డ్రైవర్ల చేసేందుకు రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. కేసీఆర్ కుటుంబం ఖాళీగానే ఉంది కదా.. ఢిల్లీ - మిగతా3లో

ఒవైసీలకు భయపడి.. విమోచన మానేస్తారా

ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి బహిరంగ లేఖ

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటైనప్పటి నుంచి కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, బీజేపీల మధ్య ఓ విషయంపై ఎప్పుడూ వివాదం నెలకొంటుంది. సెప్టెంబర్ 17న తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవంగా నిర్వహించాలని బీజేపీ గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉండటంతో.. బీజేపీ నేతలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఒవైసీ బ్రదర్స్, ముస్లింలతో అవసరాలు, ఓటు బ్యాంకు కోసమే తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం నిర్వహించలేదని గతంలో బీఆర్ఎస్ పై, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీజేపీ నేతలు విమర్శలు చేస్తున్నారు. సెప్టెంబర్ 17న తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవంగా నిర్వహించాలని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి బీజేపీ

శాసనసభాపక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాశారు. అసదుద్దీన్ ఒవైసీ, అక్బరుద్దీన్ ఒవైసీలకు భయపడి విమోచన దినోత్సవం నిర్వహించడం లేదా అని తన లేఖ ద్వారా ప్రశ్నించారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కూడా ఒవైసీ బ్రదర్స్ కు భయపడి నిర్వహించలేదు అని, అందుకే బీఆర్ఎస్ హయాంలో సమైక్యత దినోత్సవంగా నిర్వహించారని మహేశ్వర్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నా.. విమోచన దినోత్సవానికి బదులుగా ప్రజాపాలన దినోత్సవం అంటోందన్నారు. ఏ విధంగా చూసినా బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీలు ఒక్కో పేరుతో తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధుల త్యాగాలను విస్మరిస్తున్నాయని విమర్శించారు. మరో రెండు రోజులు ఉందని, ఇప్పటికైనా తెలంగాణ ప్రభుత్వం దీనిపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి - మిగతా3లో



దానిమ్మ డైలీ పరగడుపున తీసుకుంటే...

దానిమ్మ పండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. దానిమ్మ పండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.. దానిమ్మపండులోని పాలీఫెనాల్స్ మీ గుండెను, రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోపాటు.. వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. అందుకే.. దానిమ్మపండును పోషకాల పండుగా పేర్కొంటారు. రోజూ ఒక దానిమ్మపండును తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.. పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్-సి, ఫోలేట్, పొటాషియం అందుతాయి. దానిమ్మలో చర్మాన్ని అందంగా మార్చే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే.. సాధారణంగా తినడంతో పోలిస్తే.. ఖాళీ కడుపుతో తింటే బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దానిమ్మ గింజలతోపాటు.. జ్యూస్ కూడా చేసుకుని తాగొచ్చు. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక దానిమ్మ గింజలను తినడం లేదా జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు: రోజూ ఒక దానిమ్మ పండును ఖాళీ కడుపుతో తింటే శరీరంలో బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.దానిమ్మను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి, వాపు తగ్గుతుంది.దానిమ్మ గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మధుమేహంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ప్లాప్లాగ్ గులకు మేలు చేస్తాయి.. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది.రోజూ ఒక దానిమ్మపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.దానిమ్మ బీజీ సమస్యను కూడా నియంత్రిస్తుంది.దానిమ్మలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ ప్రేగు కదలిక ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల పేగులు శుభ్రమవుతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో వాపును తగ్గిస్తుంది.ఖాళీ కడుపుతో తింటే అల్సర్ సమస్య దూరమవుతుంది.దానిమ్మలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి మరియు శరీరంలో మంటు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో సహాయపడే మూలకాలు కూడా దానిమ్మలో ఉన్నాయి.దానిమ్మ విటమిన్ సికి మంచి మూలం.



తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మపండు తినడం వల్ల తెల్లరక్తకణాల పెరుగుదల మెరుగుపడుతుంది.దానిమ్మపండులో నన్ టూనింగ్ నుండి రక్షించే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి.దానిమ్మపండు తినడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.దీనిలోని శోధ నిరోధక లక్షణాలు క్యాన్సర్ లక్షణాలను దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి.నరాల సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే గుణాలు దానిమ్మలో ఉన్నాయి.. రోజూ తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.. ఇది కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎర్ర బెండకాయలతో

ప్రయోజనాలు

సాధారణంగా బెండకాయలు పచ్చ రంగులో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచివి అని చాలా మంది తింటుంటారు. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల లెక్కలు బాగా వస్తాయని చెబుతుంటారు.ఇవి మార్కెట్ లో అందుబాటు ధరలో దొరుకుతాయి. సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా నిత్యం ఈ కూరగాయలు లభిస్తాయి. అయితే కేవలం పచ్చ బెండకాయలు మాత్రమే కాకుండా ఎర్ర బెండకాయలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిని తింటే బోలెడన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు. పచ్చ కంటే ఎర్ర బెండకాయలు మార్కెట్ లో దొరకడం కొంచెం కష్టమే. వీటిని ఇంట్లోనే పండించుకోవచ్చు. వీటి విత్తనాలు కూడా మార్కెట్ లో లభిస్తాయి. మరి వీటిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం. బెండకాయలను తింటే బాగా తెలివి పెరిగి, లెక్కలు వస్తాయని అంటుంటారు. వీటిని ఎక్కువగా వేయించి తింటుంటారు. వీటితో పోలిస్తే ఎర్ర బెండకాయలో ఎక్కువగా పోషకాలు ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో 94% పాలీఅనీశాచురేటెడ్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి బాడీ లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. అలాగే రక్త పోటుని నియంత్రించే ఉంచుతుంది. రక్త హీనత ఉన్నవాళ్లు ఈ ఎర్ర బెండకాయలను తింటే సమస్య తగ్గుతుంది. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్ జీవ క్రియని అదుపులో ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. వీటిని వారానికి ఒకసారి అయిన తినడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచడంలో పాటు ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్యను కూడా పెంచడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ఉండే ఫోలేట్ గ్లొబిలకు చాలా మేలు చేస్తాయి. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. ఇందులో విటమిన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటివి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటి వల్ల బరువు తగ్గడంలో పాటు మలబద్ధకం, దయాబెటిస్ నియంత్రించే ఉంటుంది. ఎర్ర బెండకాయల్లో సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని డైట్ లో



చేర్చుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇందులో ఎక్కువగా పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు థయామిన్, నియాసిన్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. లభిస్తాయి. ఇవి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే ఇవి ఎముకలను బలంగా కూడా మార్చుతాయి. ఇవి గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అయితే ఇవి అంతగా దొరకవు. చాలా తక్కువ మంది వీటిని పండిస్తారు. వీటి వల్ల దిగుబడి వస్తుంది. కానీ అందరూ పండించరు. వీటిని పప్పు, రసం, కూరలు, పప్పుచూరం వంటి వాటిలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కొందరు వీటితో పకోడీలు పండివి కూడా చేస్తారు.

మందు

తాగేటప్పుడు నిజాలు మాట్లాడుతారా?



మందు తాగుతూ ఫుల్ ఖుషీ అవుతారు మందుబాబులు. చిల్ అవుతూ మందులో మునిగిపోతుంటారు. మందుబాబులం మేము మందుబాబులం అంటూ చిందేస్తుంటారు. ఇక తాగిన తర్వాత ఫ్రెండ్స్ తో కూర్చోని మాట్లాడుతుంటూ దునియాలో జరిగిన అన్ని విషయాలు చెబుతుంటారు. వారు చేసిన మంచి చెడు మొత్తం ఓపెన్ అవుతుంటారు. అన్ని విషయాలను పూన గుచ్చిపట్టు చెప్పేవాళ్లు కూడా ఉంటారు. కొందరు కాస్త తాగి పడుకుంటే ఇంకొందరు ఫుల్ గా వాగుతుంటారు. తాగి పడుకునేవాళ్లు గురించి టెన్షన్ ఉండదు. కానీ కాస్త తాగినా కూడా ఫుల్ గా మాట్లాడుతూ లోల్ లోల్ చేసి వారి గురించే పెద్ద టెన్షన్ కదా. అయితే వీళ్లు ఇలా ఎందుకు మాట్లాడుతారో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అయితే ఇప్పుడు చూసిద్దాం. ఓ సారి లుక్ చేయండి. జనాలు ఇష్టంగా తాగే అల్కహాల్ భావోద్వేగాలను తీవ్రతరం చేస్తుందట. అందుకే తాగినవారు ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక్కోసారి చాలా వేగంగా గట్టిగా మాట్లాడుతారు. అయితే మందు తాగితే నిజాలు మాట్లాడుతారు అనుకుంటారు. కానీ ఇది ఎంత వరకు నిజం? కొందరు నిజాలు మాట్లాడితే కొందరు నోటికి ఏది వస్తే అది వాగుతుంటారు.ఇక మందు తాగితే నిజాలు మాట్లాడుతారనేది పూర్తిగా నిజం కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. అందరూ తాగితే నిజాలు మాట్లాడుతారు అంటూ కానీ ఇందులో పూర్తిగా నిజం లేదు అన్నమాట. దీన్ని శాస్త్రీయంగా నిరూపించలేదు. మద్యం మెదడులోని నిర్ణయాలను తీసుకునే భాగాల మీద ప్రభావం చూపిస్తుందట. దీంతో సాధారణంగా తీసుకునే నిర్ణయాల కంటే ఈ సమయంలో తీసుకునే నిర్ణయాలు భిన్నంగా ఉండవచ్చు. మద్యం తాగినప్పుడు మన ప్రవర్తనను నియంత్రించుకోవాలి. కానీ ఇలా చేయడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. మద్యం తాగేవారి స్పృహను మందగిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో చుట్టూ జరుగుతున్న వాటిని స్పష్టంగా గ్రహించలేరు.మద్యం మెదడులోని నిషేధాలను తొలగిస్తుంది కాబట్టి సాధారణంగా చెప్పని విషయాలు చెప్పడానికి ప్రేరేపిస్తుందట. మద్యం తాగినప్పుడు, భయం అనే భావన ఎక్కువగా ఉండదు. దీంతో మనం సాధారణంగా చెప్పడానికి భయపడే విషయాలను కూడా ఈ సమయంలో చెబుతారు. మిగతా వారు మద్యం తాగుతుంటే.. ఇతరులు కూడా అదే చేయడానికి ఒత్తిడికి గురవుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే మీరు కూడా నార్మల్ సమయంలో కంటే భిన్నంగానే బిహేవ్ చేస్తారు. ఒకరిపై మద్యం ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో అనేది వారి శరీర నిర్మాణం, మద్యం తాగిన పరిమాణం, వారి మానసిక స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు.మద్యం తాగడం వల్ల కాలేయ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి అనేక ఎన్నో సమస్యలు వచ్చే అస్సారం ఉంటుంది. ఇక ఈ మద్యం తాగడం చాలా మందికి ఒక వ్యసనంగా మారుతుంది. ఒకవేళ మీరు మద్యం తాగడం మానకపోతే.. వైద్య సహాయం తీసుకొని అయినా సరే మందు తాగడం మానేయండి. లేదంటే ఎన్నో సమస్యలు బారిన పడొచ్చి వస్తుంది. ప్రతి సినిమాలో కూడా మద్యం తాగవద్ద అంటూ చెబుతుంటారు. సినిమాలో చాలా విషయాలు నేర్చుకుంటారు కానీ ఈ విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది పాటించరు. ఆరోగ్యం మహాభాగ్యం కాబట్టి కాస్త ఆలోచించండి.

ఇవేవో పిచ్చి ఆకులు అనుకునేరు..

పుదీనాలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి.. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు తోడ్పాటునందిస్తుంది. అందుకే పుదీనాను సహజ ఔషధ మొక్కగా పేర్కొంటారు. ఇది సాధారణ జలుబు, దగ్గు, నోటిసమస్యలు, గొంతు మంట, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, క్యాన్సర్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నోరు లేదా గొంతు మంటను తగ్గించడానికి పుదీనా ఒక ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. పుదీనా క్యాన్సర్ అభివృద్ధి కారకాలను నిరోధిస్తుంది.. యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సహాయపడతాయి. ఇది సంభాష్య ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడటం, అలెర్జి లక్షణాలను తగ్గించడంలోపాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అందుకే.. పుదీనాను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజూ 5-6 ఆకులైనా సమిలి తినాలని పేర్కొంటున్నారు. పుదీనా రసం లేదా పుదీనా ఆహార పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఖాళీలో సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ డీకాంగ్లెంటిన్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులలో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మాన్ని బయటకు పంపుతుంది. మీరు సులభంగా క్యాన్సర్ తీసుకోవడంలో సహాయపడటానికి ముక్కులోని పొరలను కుదించడం ప్రారంభిస్తుంది.పుదీనాలోని ఔషధ గుణాలు, దాని సువాసన అరోమాథెరపీలో సహాయపడతాయి. పుదీనా రిఫ్రెష్ వాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని చాలా త్వరగా ప్రశాంతంగా, రిఫ్రెష్ గా భావించేలా చేస్తుంది. పుదీనా రసం, దాని సువాసన త్వరగా మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పుదీనా ఆకులను సమలదం నోటి పరిశుభ్రత, దంత ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పుదీనా నూనె



తాజా క్యాన్సను పొందడానికి సహాయపడతాయి.పుదీనా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మవ్యాధులు దూరమవుతాయి. దీనివల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది.పుదీనా ఆకుల రసాన్ని తేనె లేదా ఎర్ర రాతి పంచదార, నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే అలసట, నీరసం, జీర్ణక్రియ సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇంకా మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.ప్రతిరోజూ నాలుగైదు పుదీనా ఆకులను సమలదం వల్ల పంటి నొప్పి, దవడలో రక్తస్రావం నిరోధించి.. చిగుళ్లు బలపడతాయి.. నోటి దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. పుదీనా ఆకులను చూర్చం చేసి తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, తల తిరగడం నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పుదీనా కషాయాన్ని తేనెతో కలిపి సేవిస్తే శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.